



Cuisine Nature

nr 10 @ octobre 2004

Belgique - België
P.P. - P.B.
1400 Nivelles 1
BC 5883

Lettre personnelle de Taty. Impact de la cuisine sur la santé: un autre éclairage.

Aujourd'hui je me sens vocation à ajouter une petite note harmonique dans le contexte des matières grasses. Pages 6 et suivantes: une composition sous le titre **Pour Qui Sonne Le Gras** dont la deuxième partie sera publiée dans le prochain numéro de novembre. Je suis si désolée d'observer les effets collatéraux sur mes congénères de la mésinformation rampante sur les graisses. A suivre ces conseils à la lettre, ces mangeurs risquent une fertilité en danger, de la fatigue chronique et autres déglingages précoces...

En trois lignes, il nous est conseillé de manger maigre ; de consommer surtout des huiles végétales et d'éviter les graisses saturées (famille viande, beurre & C°) ; et enfin de considérer sur le même pied calorique et nutritif les graisses cuites, surcuites si pas rances, et les vraies graisses qui font rien qu'à vous faire du bien. Or, devenue spécialiste de la fibromyalgie par la force des choses (je fais partie des rares personnes guéries de cette triste affection que peu de thérapeutes comprennent), je rencontre depuis huit ans tant et plus de victimes de fibro (ou candidose ou syndrome de fatigue chronique ou mononucléose chronique, quel qu'en soit le nom). A ce jour, je n'en ai pas encore rencontrée une qui ne soit pas carencée en acides gras essentiels. Dans la plupart des cas, ces personnes ont

suivi, avant que leur corps ne « craque », des régimes maigres en permanence ou se sont nourries de fausses graisses comme la margarine et autres préparations industrielles. Cette pathologie est bien sûr infiniment plus complexe, mais n'est-ce pas étonnant d'observer qu'elles n'apparaissent que sur des terrains fragilisés par l'application stricte de cette lipidophobie? Le sujet des graisses mérite des livres entiers, j'apporte un éclairage latéral.

J'annonçais dans le numéro 7 ma recherche d'un extracteur de jus frais/moulin doux à un prix raisonnable. Le voici le voilà en encart de ce numéro-ci.

Notre objectif sera donc d'offrir à vos proches et vos papilles de belles et bonnes huiles vraies, non raffinées, non trafiquées, le meilleur ami de l'homme moderne. Commencez donc par remplacer ces vilains pots de mayo ou de vinaigrette par la même version maison. Pour un jules nul, la **Mayonnaise** est en outre un pas initiatique dans le chemin de la reprise de soi. Si la technique manuelle que je détaille en photos page 2 ne vous réussit pas, il vous reste le secours de la technique «zoup-aumixeur» que même mon voisin de 8 ans n'a pas encore ratée.

Illustration des justes réflexes ancestraux: les **Sushis Sans Soucis** (p. 13). Cette recette illustre les vertus du poisson cru et de la lacto-fermentation. Procédé que



photo ARS-USDA

vous pourrez raffiner lors d'un atelier pratique en novembre en Ardennes : **L'autarcie alimentaire** (p. 13), animé par Isabelle Monseur, praticienne aguerrie.

Les idées de recettes de **Cuissons de Viandes et Poissons au Four à Basse Température** amorcées dans le dernier numéro sont continuées pages 4, 5 et 12, mais terminées. En effet, à partir d'ici, vous aurez compris comment adapter les recettes classiques en four doux. Il est temps d'arrêter, car je me lasse de recettes du type « *encore-un-peu-de-charogne, mon-cher-Enguerrand ?* »

Quand j'allume mon four pour sécher ou cuire à basse température, j'en profite pour y transmuter quelques tomates savoureuses et mûres en **Pétales de Tomates** (page 14).

Mayonnaise spécial Jules



« M'man, ta mayo elle est pas comme celle que j'aime ! » Refrain entendu tant et plus autour des tables de bonne volonté. Pourtant maintenant que vous connaissez *Le Point sur les Matières Grasses* (dossier de ce numéro), vous savez que l'essentiel de votre apport en graisses doit être basé sur des graisses crues. Nul ne m'est besoin non plus de rappeler *Les Petits A-Côtés des Additifs* (mes divers livres, surtout *Cuisine Nature... En Herbe*). Bon, il n'est plus question d'ouvrir un bocal de mayo même bio autre part qu'une fois par an, en camping. Nous allons donc simuler la mayonnaise « comme ils aiment » en ajoutant du vinaigre de cidre au lieu du citron et du sucre. C'est ce qui nous rapprochera le plus du goût des boîtes... J'hésite encore à ajouter du glutamate de sodium pour rejoindre tout à fait « le goût de la boîte »... Deux techniques ici : à la main, classique, pour se donner des airs de vrai chef, puis au mixeur à soupe pour une version inratable en dix secondes...



un jaune d'œuf PQCQP*
• une cuill. c. de moutarde
• un verre d'huile V.P.P.F.* de carthame • sel marin • vinaigre de cidre • 1 pincée de sucanat ou de miel liquide (acacia, p.ex.)

* PQCQP: poules qui courent et qui picorent - V.P.P.F.: vierge première pression à froid



❶ Versez dans un bol large un peu de sel et, pour le faire fondre, une goutte de vinaigre. Ajoutez la pincée de sucre ou le miel, un jaune d'œuf et la moutarde lisse.



❷ Fouettez en une pâte homogène. Le jaune et la moutarde sont maintenant unis pour la vie. Ce n'est qu'ici que l'on commence à verser l'huile. Commencer avant, c'est chercher l'échec.

NB. En grains, la moutarde ne prend pas aussi bien en mayo. Gardez aussi le bol sur un linge pour éviter qu'il ne glisse lors de fouettages intempestifs.

Détail technique: Les ingrédients doivent être à TEMPÉRATURE AMBIANTE: sortez-les une heure au moins avant la confection du grand œuvre. S'ils sont froids, il faudra fouetter plus énergiquement pour leur réchauffer le petit cœur, c'est tout.



❸ Versez l'huile EN FILET MINCE tout en fouettant ÉNERGIQUEMENT la préparation, dans le même sens. Le mélange va prendre en masse consistante. S'il flanche, ajoutez une goutte d'eau froide et refouettez. Continuez avec toute l'huile prévue, toujours en fin filet, toujours en battant dans le même sens.



❹ Voilà. Toute l'huile est incorporée. Fouettez encore plus vite pendant trente secondes. Détendez en fin de course avec un filet de vinaigre de cidre dans lequel vous aurez dilué un peu de sucanat ou de miel. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Ça marche pô, ta mayo...

Si la mayo est ratée, pas de souci. On fera mieux la prochaine fois. Ne vous gêtez pas le repas pour le plaisir absolu de réaliser la mayo à la main comme Mammy. Profitez d'un outil classique dans toute cuisine: le mixeur à soupe. Versez dans un bol plus haut que large la moutarde, le sel, l'oeuf **ENTIER***. Mixez. Versez l'huile en une fois. Mixez encore

* au jaune d'oeuf seul, la technique au mixeur ne fonctionne pas

avec des mouvements de haut en bas. Voilà. La mayo est prise. C'est d'ailleurs ainsi que vous pourrez récupérer une mayo multi-résistante à vos efforts. Versez la mayonnaise ratée dans le bol plus haut que large, ajoutez un oeuf entier et suivez la procédure ci-dessus.



mixeur à soupe

Pour des raisons d'habitude de goût, les premières fois, on mélange tant pour tant d'huile V.P.P.F. et d'huile de bazar, pardon: d'huile d'arachide raffinée puis on en vient aux meilleures huiles possible. On ajoute parfois en fin de course du ketchup si c'est le prix à payer pour que la tablée déguste les toutes bonnes zuiiles...

A la place du sucre, j'ajoute parfois de la *Gelée de Pommes aux Epices Orientales* (recette dans Cuisine Nature n° 3). C'est une chanson en soi...

J'intègre de l'huile de carthame car elle est très proche de l'huile de tournesol mais bien moins parfumée, ce qui nous permet d'approcher à pas de loup notre objectif de rivaliser avec monsieur le bocal du commerce.

Dans le prochain numéro*...

Recette de **Yaourt maison sans yaourtière** + commentaires divers, dont: *Pourquoi faire son propre yaourt* et *Milk shake d'un fast food: composition détaillée*

Dossier *Pour qui sonne le gras*, partie 2

Article *Fromage et pain: restons simples !*

Café du Commerce: *Le mythe du maigre en paléonutrition*

Article *Lacto-fermentés au naturel: les grands oubliés*

Recette de **Madeleines de Marcel** (sans farine)

Recette de **Vinaigrette spécial Jules** et rappel des autres sauces nouvelles déjà publiées

Recettes des **1001 variantes de Bouillon** Maison Spécial Jules

* cadeau de fin d'année : la publication est accélérée. Cuisine Nature sortira tous les mois jusqu'en janvier pour continuer au rythme calme d'un bimestriel ensuite, comme avant.

3

Mais... euh... mais ... je vais grossir si je mange de la mayo...

Le dossier complet à l'intention des multirécidivistes de régimes dits amincissants viendra en son temps (allez, en avril prochain, tiens, peut-être?). Il est déjà en brouillon sur le site.

Laissez-moi résumer.

Vous ne pouvez maigrir durablement et en bonne santé si vous ne mangez pas de belles et bonnes graisses en quantité.

La meilleure preuve que vous ne grossirez pas à manger gras (mais pas n'importe quelle graisse...): la plupart des personnes ayant pratiqué une cure anti-fatigue de 15 jours (à 2000 calories par jour) témoignent avoir maigri de 4 kilos...

Les multirécidivistes de régimes (dont je fus), aussi appelés les yoyoteurs car ils ont pris plus de kilos qu'ils n'en ont perdus, sont victimes de carences accumulées au fil de ces absurdités physiologiques que sont les régimes basés sur les calories ou les régimes hyperprotéinés. Une des carences principales est celle en acides gras qui se signe par : fatigue chronique, stérilité, confusion mentale... et surtout reprise de poids et hyperphagie ! Le corps affamé de l'essentiel vous taraude toute la journée pour avoir son comptant... et prend tout naturellement le dessus à 17-19 heures. Il vous réclame alors « n'importe quoi de gras s'il te plaît »: chips, fromage, chocolat...



Recettes de cuissons au four doux

(partie 2^{*1})



② Dans la gamme des cuissons au four doux qui font merveille avec les produits animaux^{*2}, voici de nouvelles recettes plus gastronomiques pour compléter les premières recettes publiées dans Cuisine Nature n° 9, ainsi que des variantes issues du banc d'essai d'un Jules pressé. Certaines de ces recettes permettent aussi de se préparer des quasi-charcuteries maison, sans additifs, sans excès de sel, sans sucre ajouté: sur le mode du rosbif, on conserve au réfrigérateur un carré de porc ou un magret de canard ainsi cuit et on ajoute des tranchettes dans les petites salades improvisées ou dans un bouillon minute.

^{*2} Voir aussi page 14 la recette de Pétales de Tomates au Four Doux. C'est juste pour jouer que l'on pratiquera là le four doux. Ce n'est pas vraiment essentiel sur un plan nutritif.

Gigot d'agneau Tandoori

On fait dorer un gigot à la poêle ou on le grille de tous côtés au four. Puis on l'oint de curry tandoori en pâte ou poudre. On le place au four préchauffé à 80° C. Cuisson 4 heures pour un gigot de 750 grammes avec os (alors que la cuisson habituelle à 200°C est d'une heure environ). On pourrait varier en oignant le gigot de thym et en l'accompagnant d'oignons en rondelles, de petites

pommes de terre huilées et de quelques gousses d'ail sur un fond d'une douzaine d'olives et d'un petit verre de vin blanc. .

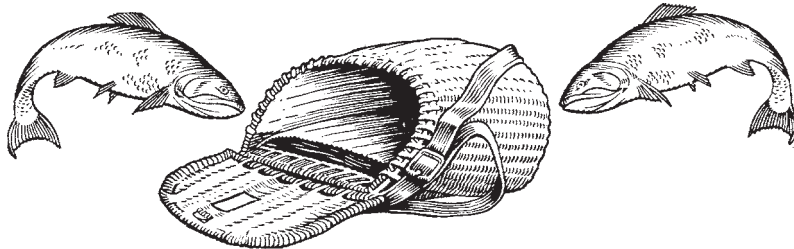
Ou on disait qu'on emmaillotait un carré d'agneau d'une croûte d'ail selon la recette de ChefSimon.com: mie de pain, ail mouliné, persil, blanc d'oeuf, beurre (photos pas-à-pas sur son site).

4

Crustacés & poissons

Les calmars

Difficile à réussir, le calamar aime jouer les copains caoutchouteux. Avec cette technique-ci, pas de souci: il reste tendre. Une heure à 80°C. Servez avec une vinaigrette douce ou versez dans le coulis de tomate encore chaud, mais ne cuisez plus. On peut aussi les laisser mariner après cuisson dans deux cuillerées de vinaigre de cidre et du curry.



Détails techniques pour les débutants en calamartades. Si vous n'achetez pas les calmars nettoyés: posez-les sur une planche et, tenant le corps d'une main, tirez les tentacules de l'autre avec fermeté. L'intérieur se videra avec sa plume (l'os) et ses petites poches d'encre, s'il en restait. Coupez les tentacules au ras des yeux et du petit bec corné. Lavez les tentacules et jetez le reste de la tête. Grattez la peau qui les recouvre. Sous l'eau courante, nettoyez à plusieurs reprises les glaires et le sable des poches. Epongez-les. Taillez les calmars en lanières ou en rondelles.



Soles farcies

On cuit au four doux des filets de sole en roulade, farcis d'une mousse de champignons (une duxelles moulinée finement) et d'une brunoise de carottes, courgettes et céleri (200 grammes chacun). On caresse de quelques gouttes d'huile. Cuisson: 1 heure.

Coquilles saint-Jacques

J'ai déjà publié la technique de préparation des coquilles, détaillée pour les Jules (*Le Cru Bien Tempéré*, page 33: le *Carpaccio de Coquilles Saint-Jacques* au gingembre). Le même carpaccio de coquilles saint-jacques en lamelles peut être mariné au jus et à la

^{*1} Partie 1: voir Cuisine Nature n° 9

poudre de zeste d'agrumes. Pour la poudre: faites sécher 45 minutes à 80°C des zestes d'oranges, de clémentines et de citrons verts puis moulinez le plus finement possible. L'idéal serait le mortier. On cuit alors trente minutes au four doux.

Darnes de saumon de Pierre Gagnaire au four doux

Aussi version gastronomique. Retournons sur le site de ce grand chef qui s'amuse avec les cuissons redécouvertes par son compère en légèreté : Hervé This^{*1}. Il emmaillote des darnes de saumon dans des lanières de poireaux blanchies (25 centimètres de long sur 2 centimètres de large) et les couvre d'une brunoise de citron vert. Cuisson à 100°C pendant 20 minutes.

^{*1} Via www.pierre-gagnaire.com/francais/cdhumeur.htm. Sa recette utilise clams et cocos de Paimpol)



Volaille & abats de volaille

Lanières de volaille en teriyaki

Recette présentée dans le n° 8 en variante des *Bonbons de Saumon*. Faites macérer des blancs de poulet taillés en fines lanières dans la sauce teriyaki (ail, shoyu, huile, gingembre, miel). Epongez-les et placez-les sur la grille du four préchauffé à 85°C. On peut les enfileur sur des brochettes pour plus de facilité. Cuisez 50 minutes (durée dans mon four, à vérifier chez vous). Je les conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur.



Blancs de poulet sauce safranée

Dorez les blancs (facultatif). Faits-les cuire 1 heure à 80°C. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, préparez la sauce. Faites mariner 15 minutes 7 fils de safran dans 1 cuiller d'huile chaude. Versez cette marinade dans un poêlon avec 20 cl de crème liquide de lait cru. Réduisez à moitié à feu moyen (5 minutes). Salez, poivrez. Ça ne se fait plus du tout de déglacer la poêle, chère... C'est si indigeste...



Blancs de poulet marinés à la citronnelle

Faites mariner des blancs de poulet dans un mélange à l'indonésienne (une presque-sauce satay):

1. pilez au mortier ou au Matstone un bâton de citronnelle et 1 centimètre de gingembre avec une échalote et une gousse d'ail;
2. ajoutez un peu de miel, 1 cuill.s. de nuoc-mâm ou de sauce de poissons.

Après marinade d'une nuit, farcissez les blancs coupés en enveloppe d'une brunoise de petits légumes (tant pour tant d'oignons de printemps, petits piments doux

et concombres). Faites-les cuire une heure au four doux.

Lapin en barde de lard

On pourrait procéder pour un « simple » lapin comme suit, si je m'inspire de la recette d' Hervé This sur le site www.chefsmon.com. Placez un lapin doré un instant à la poêle sur une barde de lard et une couche de carottes en rondelles, dans un fond de vin blanc. Cuisez au four doux pendant 3 à 4 heures. On ne cuira pas « deux jours » comme l'indique la recette sur le site, ce qui doit être une coquille. L'auteur lie le jus par un roux mais on peut terminer simplement par de la bonne crème de lait cru, à peine réduite. On n'ajoutera pas « une goutte d'1 octène-3 ol »... comme le fait ce facétieux chimiste.

Foies de Volaille Hachés à la juive

La plus connue et la plus appréciée des recettes classiques de la cuisine juive est peut-être un secret de santé (au même titre que le bouillon de volaille maison si ubiquiste dans cette tradition). Deux petits oignons

hachés sont revenus dans la graisse de volaille. On les mélange avec 500 g de foies de volaille cuits au four doux et ensuite hachés, 4 oeufs durs, du sel, du poivre, 1 cuill.s. de bouillon de volaille pour détendre si le mélange est trop sec.



On sert ce pâté avec de la laitue en lanière et des tomates cerise, sur du pain azyne (une Galette d'avoine, p.ex., voir la recette dans Cuisine Nature n° 5).

suite page 12



DOSSIER

Pour qui sonne le gras...*

Un petit point sur les matières grasses

© La cuisine nourricière de nos aïeux serait-elle en train de devenir hors-la-loi ? Les recommandations officielles, relayées par les media, proposent des conseils *nutritionnellement corrects* qui envahissent les esprits en désarroi de nos contemporains — tout heureux d'y trouver un avatar de certitude, submergés qu'ils sont d'informations contradictoires en matière d'alimentation saine et garante de longévité. Lorsqu'on compare ces diktats nutritionnellement corrects aux régimes nourriciers ancestraux, on est en droit de s'étonner de quelques contradictions. La première porte sur les doses de matières grasses qui sont censées tenir l'humain droit et fier.

* J'emprunte ce titre à une troupe de théâtre belge, créateurs de spectacles gastronomiques visant l'éveil du consommateur... dont j'aimerais qu'un lecteur averti me rappelle le nom.

6 **A**lors, il paraîtrait que les graisses saturées comme le beurre et les viandes grasses sont directement responsables de maladies cardio-vasculaires ? Alors, il paraîtrait que nous devons absolument ajouter des oméga 3 ($\Omega-3$) comme les crétois ? Alors, il paraîtrait aussi qu'il faut manger le plus maigre possible ?

Ah oui ? Comment alors s'expliquer qu'à la fin du XIX^{ème} siècle, un médecin de famille même citadin rencontrait à peine un seul cas d'infar⁹ dans toute sa carrière ? Or, à cette époque, nous n'avions pas accès à l'huile d'olive si vantée depuis dans les media. Les graisses étaient le beurre, le saindoux, le blanc de boeuf. Comment s'expliquer aussi que, en concurrence directe avec les crétois, les françaises du Sud-Ouest font preuve de la plus grande longévité et de la meilleure santé en Europe ? Pas beaucoup de poissons gras au quotidien à Toulouse, non ? Comment justifier que la géographie de la nutrition regorge de paradoxes: les paradoxes français, méditerranéen, crétois, thaïlandais... tous pays où la consommation de graisses est élevée et la santé cardiaque remarquable.

En France, le gouvernement vient de lancer à grands cris un *Programme national nutrition santé* dont le texte semble être calqué sur les « vieilles » recommandations officielles américaines qui sont remises en cause par leurs propres consultants (voir *Harvard* page 8). Quel intérêt de copier ce qui a fait ses mépreuves ? Surtout dans le pays de France qui sort du lot comme paradoxe nutritionnel*... Une évidence: Jean peut changer d'habitudes s'il vit comme un rat en cage, nourri d'une alimentation sursucriée, surgrasse (graisses cuites: fritures, sauces, huiles raffinées, mayo en pots, etc.) et vidée de ses nutriments (aliments trop manufacturés). Mais hors ces cas de mutants ? Que vont perdre les français à s'aligner sur ces tristes slogans ?

De « bonnes » graisses, de « mauvaises » graisses ?

Dans mes toutes fraîches années de passionnée de nutrition (*Cuisine Nature... à Toute Vapeur* a été publié en 1996), je suis tombée dans le panneau de la vision moderniste et réductrice de la diététique. J'ai résumé dans ce livre les principes nutrimentaires de la doctoresse Kousmine et classifié les graisses en « bonnes » et « mauvaises ». Bien que j'aie eu l'intuition de placer des guillemets à ces expressions tout au long du livre, je reconnais ici officiellement mon erreur de jeunesse, chers amis, car... il n'y a PAS de bonnes

C'est surtout l'équilibre entre les divers apports gras qui fait la santé et non l'apport miraculeux de l'un ou l'autre élément.

Nous sommes ici dans une systémique et non dans un rapport calorique pur. Difficile à gérer en nutrition, alors qu'en psychologie la systémique est devenue monnaie courante.

* **paradoxe nutritionnel**: subtilité sémantique s'appliquant à tous les peuples qui font preuve de peu de cas de pathologies cardiaques alors qu'ils mangent « gras » en dépit des diktats de la nutrition moderne (principalement les théories des tenants de l'hypothèse lipidique).

et de mauvaises graisses.

Les acides gras TRANS

En revanche il existe sur le marché des non-graisses, qui sont plus des agresseurs que des bienfaiteurs : les acides gras TRANS artificiels des huiles végétales rancies par les traitements industriels. En compagnie des carences nutritionnelles et du stress, ils semblent être seuls responsables de troubles artériels et de rouille interne. Vous ingurgitez ces tristes TRANS par l'intermédiaire de biscuits, chips, pizzas, pâtisseries et autres plats préparés en version industrielle (huiles portées à très haute température sous certaines conditions de pression). Détails page 10.

Le juste milieu

« *Acides gras saturés sans double liaison, mono-insaturés à double liaison et poly-insaturés à plusieurs doubles liaisons ... Oméga 9 et 6 et 3* ». Voilà une nomenclature bien pratique pour les spécialistes en matières grasses. Mais quelle est leur utilité pour le mangeur de base ? Pourquoi lui compliquer à ce point la donne, si ce n'est pour le convaincre d'acheter l'une ou l'autre huile réputée être une panacée ? Ou pour ne pas reconnaître que l'essentiel d'un plan sain serait de manger des aliments frais, non manipulés, non chimiqués. Si le mangeur en question a une légère tendance à l'orthorexie (manie de vouloir « bien manger »), il va devenir cinglé... car.. l'huile d'olive est un apport majoritaire d' Ω -9, mais contient des Ω -6 et 3 (8,6% en l'occurrence); l'huile de tournesol, recherchée pour son apport riche en Ω -6, contient 13% d'acides gras saturés et 21% d' Ω -9. Le beurre, les graisses des viandes, les fromages, contiennent plus ou moins de chaque catégorie en fonction de leur mode culturel. Les huiles de coco et palme, « trop saturées » selon certains, sont pourtant riches en un précieux antimicrobien qui fait merveille chez les colopathes. Notre mangeur orthorexique est entre-temps devenu... anorexique !

Parmi les matières grasses naturelles (voir encadré page 11), il est impossible de prétendre honnêtement en incriminer une seule pour des problèmes de santé, sur la base d'une compilation objective et correcte des études scientifiques.

Laissez-moi continuer encore un peu. J'aurai peut-être ainsi atteint mon but : vous dégoûter de croire encore les textes sur la nutrition. On a déjà vu que, pour convertir en précieuses prostaglandines les Ω -3 et 6, votre corps a besoin de magnésium, de zinc, de calcium, de biotine, de vitamines B1, B2, B3, B6 et de vitamine C. Oh, flûte alors ! En Occident, nous sommes quasi-tous carencés en magnésium, zinc, B2, B6 et vitamine C.... Les acides gras font compétition pour des voies enzymatiques similaires. A surcharger la dose d'une famille par rapport à l'autre, vous empêchez les plus défavorisés d'arriver à destination. De plus, la décomposition des Ω 3 en EPA/

N'est-il pas étonnant que notre société, lipidophobe au point de se priver délibérément d'aliments riches en cholestérol, soit la seule où les femmes « souffrent » de la « maladie » de la ménopause ? Entre autres mille facteurs, ne serait-ce pas dû au fait que, dans cette période de chute brutale de production naturelle de progestérone par l'organisme féminin, nous nous privons de précieux précurseurs alimentaires d'hormones : les toutes bonnes graisses ?

DHA dans le corps n'est bien effectuée qu'en présence de graisses saturées (beurre, etc.) et en l'absence de TRANS. Je comprends alors que ma copine Jeanine, végétarienne stricte et adepte du principe low-fat et d'aliments de confort, doive prendre des gélules de poisson. Son équilibre alimentaire ne lui permettrait pas d'extraire les justes nutriments des aliments frais. Et (*in cauda venenum*),

pourquoi ne dit-on pas dans les media que les polyinsaturées comme les Ω -3 sont des déprimeurs d'immunité, utilisés lors de greffes ? En ajouter au quotidien sans les contrebalancer par les justes doses de saturées et sans analyser plus finement l'état immunitaire du sujet revient à baillonner le corps dans ses fébriles et fines tentatives de vous parler.

Les doubles liaisons ne sont pas le tout, quand même ! Les divers acides gras ne sont efficaces que dans la mesure de l'équilibre entre tous les apports, tout comme un repas n'est vraiment ressourçant que s'il contient les justes proportions de chaque catégorie alimentaire. Mais je sais que cela paraîtrait tellement plus simple de calculer en grammes. Eh bien non, c'est le subtil équilibre des apports respectifs qui compte. Moins sexy comme approche, je l'avoue, que les rodomontades d'un psychiatre de renom qui se pique de lipidophilie subite. On comprend pourquoi on est tenté d'écouter ce grand mamamouchi plutôt que mémé ici présente. Sans compter le fait que son titre de médecin lui accorde une

Synergie nutrimentaire

Émission scientifique sur Arte en 1995. Une équipe de chercheurs allemands, retour de longue visite dans les centres médicaux en Chine, fait analyser en laboratoire les complexes utilisés par tradition en tisanes thérapeutiques. Résultats annoncés par l'un des scientifiques avec toute l'assurance de son omnipotence : « *C'est un effet placebo, nous n'avons trouvé aucune molécule active* ». Ah, quel triste réductionnisme ! Comment être si sûr de sa conclusion alors que nos outils modernes ne peuvent probablement pas valoriser les effets synergiques découverts par empirisme par les praticiens chinois ?

Et le cru dans tout ça ?

Jacques Fricker, nutritionniste français : « *Il y a encore des Ω -3 dans les huiles cuites. Cuisez donc au colza.* » Ah

ouais ? Sûr de sûr ? L'analyse chimique en laboratoire démontre certes la présence de molécules. Mais la pratique de nutrithérapeutes comme la doctoresse Kousmine nous a familiarisés depuis des dizaines d'années avec les vertus des Ω -3 bien avant que ces acides gras ne fassent les grandes lignes des journaux. Cette longue pratique a permis d'observer que les huiles polyinsaturées comme les sources d' Ω -3 devaient être crues pour être bénéfiques. Chez quantité de personnes, les gélules d'onagre (Ω -6) ou d'huile de poisson (Ω -3) semblent les seuls apports de graisses crues au quotidien. Ne serait-ce pas plutôt ce fait qui serait responsable du succès des gélules ?

Ma propre pyramide alimentaire

Au passage, le roi est toujours nu et j'aimerais le clamer encore une fois haut et fort. Malgré quelques dernières découvertes passionnantes en nutrition, il n'y a aucune certitude dans ce domaine car on ne peut appliquer à des systèmes aussi complexes des mécanismes physico-chimiques observés en circuit isolé. Post-adolescente incompétente en mécanique automobile, je glissais à l'aveugle quelques fines analyses dans la conversation de mes copains comme « Ah, c'est une poussière dans le carbu » ou « C'est l'effet de fausse masse ». Une fois sur trois, je passais pour un génie de la mécanique pour avoir découvert ce qui foirait... sans me salir les mains. Les grands prêtres de la diététique universitaire qui posent dans les *media* en détenteurs d'une parole divine ne sont pas loin de mon profil d'alors. Nous nageons dans le domaine des supputations. Prenons donc ces informations pour ce qu'elles sont : des suppositions. Depuis que vous me lisez, vous avez compris que je vous propose de tester ces hypothèses sur vous-même et de définir votre propre pyramide alimentaire...

Mœurs de nos Aïeux

Il serait pourtant simple de soutenir notre discernement par un regard en

arrière vers nos habitudes culinaires ancestrales et vers les us alimentaires des peuples géographiquement éloignés de nous, restés proches de leurs racines. Dans ce contexte, on acceptera de revoir nos idées reçues : non, il ne s'agit pas de peuples petits, sales et malades ! Ce vaste débat fera l'objet d'un dossier entier qui viendra en son temps, sous la forme de mon énième livre à paraître.

Depuis mon incursion tardive dans le joli monde de la nutrition pour me prémunir d'une rechute de cancer, il m'a frappé de voir à quel point ce qui nous est recommandé de manger diffère des habitudes ancestrales. Une petite voix intérieure me soufflait déjà dans ces premières années (1994) que cela sonnait faux. L'observation des résultats peu efficaces de ces prescriptions sur le terrain de la santé m'a confirmée dans cette première intuition^{*1}. Les diétocrates^{*2} qui gouvernent nos appétits changent en plus d'avis comme de décennie.

Vision latérale

La recherche d'une réflexion rigoureuse sur le sujet m'a menée à suivre le travail d'une équipe américaine qui relit la documentation scientifique internationale d'un regard latéral. Si vous souhaitez vous documenter sur la justesse des prescriptions diététiques telles qu'elles ont cours aujourd'hui dans les institutions (diététiciens privés, hôpitaux, cantines diverses), rien ne vaut un petit détour sur le site très informé de cette Weston Price Foundation qui poursuit le travail de recherche du docteur Weston Price dans les années 1920. Je vous conseillerais en particulier les articles de Mary Enig (sur

leur site ou dans le formidable trimestriel *Nourishing Traditions*). Mary Enig est expert de réputation internationale dans le domaine de la biochimie des lipides. Elle a dirigé un grand nombre de recherches, aux Etats-Unis et en Israël, sur la composition et les effets des acides gras TRANS et a contredit avec succès les assertions gouvernementales selon lesquelles les graisses d'origine animales provoquent le cancer et les maladies cardiaques. Un intérêt récent du monde scientifique et des médias sur les effets négatifs éventuels des acides gras TRANS a attiré l'attention sur ses travaux.

Les discours de la Weston Price Foundation sont soutenus par l'expérience sur le terrain d'équipes pluridisciplinaires comme le Rea Centre en Angleterre, hélas dissout en 2002 à l'occasion de la mort accidentelle du fondateur. Cette équipe a suivi avec grand succès plus de dix mille personnes pour des problèmes de santé et de poids en calquant leurs menus sur les habitudes ancestrales. Le forum de discussion des participants était éloquent sur le succès de cette approche au quotidien.

Harvard

Un dernier coup de pouce vient conforter cette vision historique qui inspirait aussi la doctoresse Kousmine : la très prestigieuse Ecole de Santé Publique de Harvard, (*Harvard School of Public Health* de Boston, sous la direction de Walter Willett), jusqu'ici consultants principaux auprès du gouvernement américain, apporte de l'eau au moulin de l'alimentation nourricière. Lasse d'observer que le gouvernement ne suit plus ses pistes de suggestions, cette équipe dirigée par Walter Willett vient de publier ses propres recommandations. Selon les termes du rapport d'Harvard (ma propre traduction) : « *Les recommandations nutritionnelles officielles aux Etats-Unis ne préviennent pas les maladies chroniques et ne devraient pas être suivies par le public.* » Mieux encore : « *Les recommandations officielles sont en partie responsables de l'épidémie d'obésité et de diabète qui touche tous les pays* ».

L'équipe de Harvard publie ses propres

* Intuition qui, soyons honnête, avait déjà été amorcée par l'observation sur moi-même des résultats de ma poursuite effrénée de régimes amaigrissants depuis mes quatorze ans (âge auquel je n'étais bien sûr pas grosse du tout), pour terminer à 37 ans à 80 kilos - alors que j'observais les règles les plus sages de la diététique moderne et ne suivais pas de régime à la noix. Pour les curieux, merci, je suis revenue à la normale sans régime grâce à Mammy Kousmine.

* diétocrate: adaptation personnelle du néologisme « Diet Dictocrat » créé par Sally Fallon, de la Weston Price Foundation.

recommandations, affirmant qu'elles seraient deux fois plus efficaces en matière de risques d'infarctus et de cancer. Sur base de modélisations, cette équipe prétend pouvoir, par ces nouvelles prescriptions alliées à l'activité physique régulière, réduire le risque cardio-vasculaire de 40% chez les hommes et de 30 % chez les femmes; de maladie chronique grave de 20 % chez les hommes et de 10 % chez les femmes. Leurs observations sont basées sur l'analyse détaillée de deux études prospectives incluant 120 000 participants.

Dans le prochain numéro je ferai la synthèse des nouveaux préceptes de l'Ecole d'Harvard et de la page *What's wrong with politically correct nutrition* du site de la Weston Price Foundation. En l'occurrence:

1. Faut-il éviter les graisses saturées ?
2. Faut-il limiter les aliments riches en cholestérol ?
3. Faut-il consommer beaucoup d'huiles polyinsaturées ?
4. Faut-il limiter la consommation de graisses à 30% de la ration ?

La réponse est non, vous l'avez deviné. L'article explicitera surtout le pourquoi.

PAUVRES ROSÉTAINS*¹

« Il était une fois, au sommet d'une colline sauvage, une petite ville américaine bénie du ciel depuis sa fondation en 1882 par des émigrés originaires d'une ville d'Italie du Sud. Il se trouva un médecin [...] pour remarquer [...] qu'il y avait moitié moins de crises cardiaques à Roseto qu'à Bangor, Nazareth ou Stroudsburg, trois localités voisines. La première avait été fondée par des colons gallois, la seconde par des émigrés allemands. La troisième, enfin, regroupait différentes ethnies. On supposa d'abord que les habitants de Roseto étaient protégés contre la maladie par un facteur héréditaire. Il n'en était rien, puisque ceux qui n'habitaient pas, comme leur famille, à Roseto n'étaient pas protégés. [Les chercheurs] l'expliquaient par la cohésion sociale et l'étroitesse des liens familiaux qui unissaient les habitants de la ville.

[...] La mortalité coronarienne était beaucoup plus faible à Roseto que dans les villes voisines. Elle était inférieure de 72% pour les hommes et de 46% pour les femmes. La mortalité totale y était également moins élevée de 32%. On avait bien remarqué que Roseto différait par son régime alimentaire des autres villes de Pennsylvanie. On consommait principalement des céréales, des légumes et des fruits. Plus de la moitié des familles utilisaient l'huile d'olive [57%]. Toutes buvaient du vin. [...] Mais comme le taux de cholestérol était voisin dans les 4 villes, les chercheurs ne pouvaient croire au rôle protecteur de la diète. Ils ne pouvaient d'ailleurs pas imaginer que des habitudes alimentaires qui allaient à l'encontre des idées de l'American Heart Association puissent être responsables de

la protection remarquable des habitants de Roseto.

Brutalement, entre 1965 et 1974, la mortalité coronarienne augmenta à Roseto de façon spectaculaire. Lorsqu'on procéda en 1985 à une nouvelle enquête sur les habitudes alimentaires, on découvrit que la consommation d'huile d'olive avait diminué de 50%, tout comme celle de saindoux, de beurre et d'oeufs. Informés, comme le reste de la population américaine, du rôle néfaste des graisses et du cholestérol dans la maladie coronarienne, les Rosétains avaient changé de régime et adopté ce que l'American Heart Association appelle le « régime prudent ». [...]

Les auteurs de l'étude ont expliqué ce dernier résultat [augmentation du cholestérol sanguin et croissance de la mortalité coronarienne de 100%] par l'évolution accélérée qu'avait connue la société de Roseto : perte de la cohésion sociale et de la solidarité familiale, arrivée d'épouses étrangères ou encore adhésion des nouvelles générations au rêve américain. Il est vrai que ces changements qui sont indirectement responsables des modifications alimentaires ont contribué à faire perdre aux habitants leur immunité.

Lorsqu'on démontre, comme nous l'avons fait, qu'un régime méditerranéen comparé à un régime prudent peut réduire en quelques mois de plus de 70% la mortalité coronarienne, sans pour autant modifier le cholestérol [...], on peut facilement comprendre que l'inverse soit vrai. C'est la triste expérience offerte par Roseto, ville bénie du ciel et qui l'est demeurée tant qu'elle a su rester fidèle à ses coutumes ancestrales ”.

Extrait de « Le Régime Santé » du docteur Serge Renaud, ouvrage dans lequel ce pappy de la piste alimentaire crétoise explique le rôle joué par les graisses dans la bonne santé des habitants de cette île. Beaucoup de lecteurs n'ont retenu que les oméga 3 ... Qu'on peut être distrait, tout de même...

Quelles graisses choisir au quotidien ?



Bon,soit, j'ai bien lu le dossier « Pour Qui Sonne le Gras », mais comment intégrer ces jolies infos dans mon quotidien?

J'illustre ici les choix possibles en matières grasses sur la base de trois cas de figure. Le lecteur assidu de nutrition relira les textes de référence mentionnés dans le texte, déjà publiés sous ma petite plume dans les Cuisine Nature et mes premiers tomes. Ils ne constituent pas un cours dans la mesure où il est impossible d'être catégorique en la matière. L'assassinat de J.F.K., devant des milliers de personnes et même filmé, a déjà fourni plus de mille livres, sans arriver à une conclusion claire. Qui voudrait, dans le contexte infiniment plus complexe des graisses, résumer en quelques pages l'essentiel ?

① En rythme de croisière pour une personne bien-portante

Si l'on voulait copier le bon sens de nos aïeux et des peuples prospères encore proches de leurs traditions alimentaires, nous consommerions :

- ≈ autant de graisses saturées (voir page 11 le rappel des catégories)
- ≈ que de mono-insaturées
- ≈ et l'équivalent d'une cuiller à soupe quotidienne maximum de polyinsaturées chaque jour.

Voir aussi quelles huiles utiliser dans quel cas dans *Le Cru Bien Tempéré* page 72.

Nous ne mangerions aucune graisse TRANS puisqu'elles n'existaient pas.

Les doses de graisses au quotidien sont fonction de votre typologie personnelle : de 20% à 60% par jour. Les victimes d'hypoglycémie en particulier témoignent ne plus ressentir de signes de cette affection lorsqu'ils consomment plus de cinquante pour cent de graisses de leur ration quotidienne.

② En cure

En cas de cure de drainage, de remise en forme après ou avant opération, en cas d'action radicale temporaire (grippe, par exemple), vous pourrez limiter considérablement l'apport en graisse de toute sorte si vous venez d'un historique d'excès alimentaires. Si vous êtes déjà « dans le maigre », il est insensé de continuer à vous priver de telles ressources. Dans ces cas-là, assurez-vous de ne **consommer AUCUNE graisse cuite** et d'obtenir au moins 6 cuill.s. par jour de graisses naturelles (voir encadré ci-dessous). L'huile sera donc V.P.P.F., le beurre et les fromages seront de lait cru, les viandes et volailles seront cuites si possible sous la barre des 100°C, les oléagineux (amandes & C°) seront incuites.

NB. Dans la *Cure Anti-Fatigue* (voir page 35), les sources de saturées sont très réduites car on s'adresse à des occidentaux qui sont en déséquilibre, généralement en manque de mono- & polyinsaturées. Dans *Mon Assiette en Equilibre*, ce sera l'inverse car on cible là des personnes qui, voulant bien faire, ont surdosé la ration quotidienne en mono/poly-insaturées pendant trop longtemps.

③ En période de ressourcement pour les personnes fragilisées

Vous éviterez à tout prix les acides gras TRANS. Vous utiliserez surtout les deux graisses saturées ci-dessous, pourtant réputées « sataniques » par les naturos. A tort, car elles n'exigent aucun travail de sucres pancréatiques ou biliaires comme on l'a vu dans les commentaires des *Rochers de Coco*, p. 7, n° 5 :

- ≈ le beurre cru (après cuisson)
- ≈ et les sources de coco (dont le lait de coco pour les plats au wok et la graisse de palme pour cuire).

Vous serez particulièrement attentifs à ne pas surdoser au quotidien en polyinsaturées, en particulier à suivre la dernière mode des ω -3 (voir *Omega 3 fait du gras*, page 10-11, n° 9 et *Aliments frais riches en oméga 3*, page 14, n° 9). Ils sont incroyablement difficiles à traiter par votre organisme.

Vous profiterez modérément de l'huile d'olive. Ses bienfaits ne sont avérés que chez les personnes dont le foie et la thyroïde sont encore en tout bon état de fonctionnement...

« Matières grasses naturelles » ?

Ce sont toutes les graisses et huiles utilisées dans nos traditions (avant l'industrialisation 1850), non chimiquées, non raffinées. Le beurre est alors du beurre de lait cru (et non du beurre allégé ou du beurre reconstitué, encore moins produit avec des enzymes manipulés génétiquement). L'huile végétale s'appelle Vierge Première Pression à Froid et n'a pas subi de traitement risquant de

dénaturer ses apports nutritifs, comme la désodorisation à 120°C comme c'est le cas de l'huile de tournesol pourtant V.P.P.F., pourtant bio, qui vient de me cligner des yeux sur les rayons d'une grande surface. La graisse de palme pour la cuisson est non hydrogénée. Continuez la liste avec vos matières grasses préférées. Vous avez compris le principe.

4 Pour les desserts

On a déjà introduit le sujet dans *Du beurre en pâtisserie ?*, page 3, n° 1 et dans *Quelle graisse de cuisson en pâtisserie ?*, p.13, n° 8, sans compter le dossier complet : *Le beurre serait le meilleur ?* pages 8 et 9, n° 2). Utilisez en pâtisserie soit le bon beurre de lait cru ou de la graisse de palme pour les cuissons au four. La graisse de

palme ou le saindoux sont réservés pour les cuissons à la poêle comme les crêpes, sauf si vous êtes l'heureux possesseur d'une poêle de type Baumstal (cuisson sans graisse). Les graisses, comme l'huile d'olive même V.P.P.F., ne comptent plus vraiment dès lors qu'elles sont cuites, sauf si vous disposez du statut physiologique

d'un Lens Armstrong. Elles ne sont pas « toxiques » mais le corps ne sait pas les utiliser pour se reconstruire et pour calmer les inflammations. Sont clairement délétères les huiles polyinsaturées dès qu'on les cuit ou qu'on les raffine (tournesol, carthame, lin, colza, etc.)

Rappel des catégories de matières grasses

famille saturées : viande, volaille (et tous leurs dérivés de charcuterie), oeufs, graisse de palme ou huile de coco, lait de coco

famille mono-insaturées : huile d'olive, graisse de canard ou d'oie, avocats

famille poly-insaturées

sous-famille oméga 6 : huiles (ou graines) de tournesol, carthame, noisette, amandes, sésame, germes de blé,

sous-famille oméga 3 : poissons gras, huiles (ou graines) de lin, huile de colza

Ces infos sont publiées dans *Cuisine Nature ... à Toute Vapeur*, pp. 100 à 103^{*1}. Ne sont reprises ici que les sources qui peuvent être V.P.P.F. Je rappelle que ces classifications sont idéelles et non réelles (voir p. 7 «le juste milieu»). Elles servent les nutritionnistes plus que les mangeurs. Mais comme je dois m'aligner sur le consensus général pour faire passer un message un peu plus sage ..

Les graisses riches en acides gras **TRANS** sont bien les seules à éviter en alimentation ressourçante. Règle catégorique et sans exception si vous êtes en période de ressourcement. Règle qu'on assouplit bien sûr dans notre quotidien tourbillonnant quand on replonge en apnée. « *Mangé-je des TRANS ?* » C'est facile: quasi tout ce qui est « aliment de confort » est un apport en acides TRANS.

Sources classiques de TRANS^{*2} : les corn flakes et autres céréales précuites, les frites et autres fritures, les mélanges pour pâtisseries et les pâtisseries préparées, toutes les tartinades, les potages en sachet, les barres chocolatées (même pour sportifs), les viennoiseries, les biscuits et confiseries, les pizzas et la plupart des plats préparés.

^{*2} Je dois ici corriger mes paragraphes antérieurs sur les TRANS, où, forte des infos de la mouvance Kousmine et de mes informants américains, j'inclus la margarine comme source de TRANS. Or, conscients de la toxicité des TRANS, les industriels européens ont récemment développé des margarines qui sont quasi dépourvues de TRANS alors qu'aux States les margas sont encore fort en-trans-

ées. Ces substituts de beurre restent des plast-aliments dont personne ne peut démontrer l'effet ressourçant sur un organisme fragilisé.

^{*1} Dans les pages 97 à 99 de ce livre, j'ai résumé des informations erronées sur les graisses saturées, seules données qui peuvent être corrigées chez Ma' Kousmine. Elle m'a autorisée à le faire la dernière nuit qu'elle m'a parlé en rêve : «Dis leur que je me suis trompée...» Dont acte.



Echanges
lecteurs

Agar-agar

Addendum-doum au n° 9. A propos de ma dernière recette de *Confiture de Pêches à la Vapeur Douce* (dans le n° 9), Véronique et Françoise me communiquent leur expérience de confitures sans Marmello : elles utilisent comme gélifiant de l'agar-agar à hauteur de 4 grammes pour 1 kilo de confiture. J'adore le nom de cette poudre d'algues, mais ne l'ayant jamais utilisée pour les confitures, demandez des infos auprès de votre magasin bio.

Oubliez la technique que j'ai sottement mentionnée point 3 p. 12 (stériliser au four) car mes pots de confiture ainsi traités ont déjà commencé à fermenter. J'ai recuit les confitures fermentées. Je les ai ré-empotées dans des bocaux stérilisés à l'eau bouillante.



— C'est long tes cuissons au four doux, soupire ma soeurette.
— Comme tout le monde, j'installe des outils modernes sans prendre le temps de lire le mode d'emploi, ma belle. Comme tout le monde, je ne savais pas que les fours de fabrication récente proposent une fonction électronique de « programmation ». Tu peux partir au bureau en programmant le début de cuisson pour 16 heures. Tu rentres à 18 heures : c'est cuit !

Le pâté de volaille à la mode Vergé

Le meilleur aliment pour se remettre sur pied est celui que nous fuyons aujourd'hui: les foies (de veau, de volaille, etc.). Ils sont réputés entreposer les déchets chimiques de l'animal. Cette réputation n'est pas usurpée. Si on voulait être tout à fait puriste, on le consommerait cru comme nos aïeux ou les indiens d'Amérique le faisaient... Blurks. Vous imaginez du jus de foie cru, comme Mammy le faisait boire à sa fille après un accouchement difficile? Compromis à la belge: on choisit des foies de volaille de source bio garantie, on les cuit une demi-heure au four doux et on les mouline avec du persil plat, un jaune d'oeuf, des échalotes fondues à la poêle et déglacées au Pineau des Charentes.

Le pineau est refusé par les puristes du cru. « *Ils ont tort.* » Signé: Jeanne Calment (1875-1997), qui a ponctué chaque journée de sa longue vie d'un petit cognac. Contresigné par Taty, pineauphile avérée.

Doses: 6 foies de volaille - un jaune d'oeuf - deux cuillerées de persil plat - une échalote - un trait de pineau.

Technique. Pendant le temps de cuisson au four doux, cuisez à petit feu une échalote émincée dans un fond d'huile d'olive ou, mieux, de beurre clarifié. Déglacez avec une toute petite giclée de pineau ou de cognac. Passez le persil, les foies et les échalotes à la grille moyenne du moulin à viandes (ou du Matstone, dans mon cas béni). Ajoutez le jaune d'oeuf. Servez avec votre choix d'accompagnement: soit roulé dans une feuille de bonne laitue croquante du jardin ou tartiné sur un toast du pain qui vous convient.

Foie de morue. Vous êtes rebuté par les foies de volaille ou de veau. Pour vous garantir l'apport juste en précieux nutriments comme la vitamine A, offrez-vous alors une fois par semaine des foies de morue. La marque de Bardo, en magasins bio, propose des foies de morue en boîte tout-à-fait exquis. Et pas chers, ce qui est une prouesse pour ce producteur. Que je remercie au passage s'il veut me faire cadeau de quelques boîtes en échange de cette pub gratuite... qui n'en est plus une du coup. Quand je vous disais que ce n'est jamais clair dans les media...

NB. Cette recette s'inspire du délicieux *Pâté de Foies de Volaille* de Roger Vergé, transmis dans son livre *Ma cuisine du soleil* (existe en poche, riche source d'idées simples et faciles). J'ai ôté le pain trempé dans le lait, qui sert à densifier la préparation — et peut-être aussi à nettoyer le moulin, tout simplement. J'ai remplacé le poêlage par une cuisson au four doux et je ne sèche pas le pâté en casserole. Je ne fais pas dégorger les foies dans le lait ou dans l'eau froide deux jours comme c'est souvent recommandé tout simplement parce que je ne comprends pas pourquoi cette manoeuvre — pour éliminer le sang, disent certains; pour le rendre moins amer, disent d'autres... Mais c'est l'amer que j'aime !

Viande de bœuf séchée

Viande séchée « boucanée »

Le Biltong d'Afrique du Sud, la viande boucanée de mon enfance au Katanga, le Pemmican des Indiens d'Amérique, le Qedid des Nord-Africains... sont tous des lanières ou quartiers de viande, séchés au soleil ou à la fumée du foyer. Vous pouvez produire vous-même cette version artisanale de la Viande des Grisons en faisant



sécher des carbonnades (bas morceaux peu chers, réputés coriaces) taillées en fines lanières. Pour les tailler plus finement, je les surgèle deux heures. Si vous n'habitez pas une région chaude et ensoleillée, séchez au four doux à 65° C (porte entr'ouverte).
Durée : 5 heures à 12 heures. C'est délicieux car le séchage leur confère un petit goût sucré. Mais n'abusez pas: 25 grammes de biltong valent 100 g de viande fraîche ! C'est aussi du « faux-cru » dans la mesure où le crucial nutriment MSM* si essentiel disparaît au séchage.

* MSM : MéthylSulfonylMéthane. Composés aminés sulfurés, détoxifiant cellulaire puissant, que l'on trouve aujourd'hui en gélules dans les magasins nutritionnels, recommandés pour les inflammations, les troubles de l'immunité, arthrites, etc. Ils existent pourtant dans: la viande, le poisson, les fruits, le lait à condition qu'ils soient crus et frais. Ce composé disparaît dans les produits transformés, séchés ou cuits. Idem pour la méthionine et la cystéine.

Sushis à vos souhaits

Aussi appelés Sushis à la Cuiller. Cette recette permet au cuisinier de s'épargner une partie de la tâche les jours de presse. En vingt minutes en cuisine par jour, je n'ai pas le temps de faire beaucoup de chichis et de ponpons. Or, nous adorons les sushis et sashimis à la maison et cette version anar' nous va. Ici, chaque convive se compose sa propre bouchée et la déguste dans des larges cuillers en céramique^{*1} : riz, gingembre, moutarde, soja, poisson cru. Pardon pour cette version express à tous les grands maîtres japonais qui n'ont pu toucher leur premier couteau qu'après six ans d'observation de leur propre maître...

80g de riz glutineux (ou riz rond existe en bio; sinon riz demi-complet) à cuire à l'eau^{*2} - 400g de filets de saumon - gingembre mariné (existe en bio) - sauce soja - moutarde wasabi (ou moutarde ordinaire, bio)



- 1 Il suffit à celui qui se déclare cuisinier du jour de tailler le saumon en fines tranches de maximum 3 centimètres de long (la taille de la cuiller). On prépare une coupelle de soja, avec un peu de gingembre mariné et de moutarde.
- 2 Chaque convive prépare cuiller par cuiller en dosant à sa manière: une demi-cuill. café de riz, une pointe de moutarde, une lamelle de gingembre mariné, une goutte de sauce soja, une lamelle de saumon.

^{*1} La même technique de sushis faciles perd tout son charme quand on les déguste dans une cuiller en métal. Pourquoi donc?

^{*2} Les jours plus festifs, vous réaliserez les sushis en version classique en préparant du riz vinaigré (recette détaillée sur le site, où j'ai aussi repris des photos des ingrédients).

La wasabi est du feu à l'état pur : on la dose à la molécule près. Essais avec du wasabi de grande surface : une horreur fluo, au goût infect ! Faute d'en avoir de la bio sous la main, je préfère largement ma moutarde lisse bien française. Le gingembre doit classiquement être mangé entre les bouchées pour nettoyer le palais. Mais j'aime tant le contraste des textures lorsqu'il est intégré dans la cuiller...

Présentation festive

Je communique sur le site les adresses de cours en images sur internet. Les sashimis sont des sushis sans le riz.

En avant vers nos aïeux

Anciennement, le riz des sashimis et sushis devait être fermenté comme il l'est encore dans les régions reculées du Japon. Il n'était certainement pas blanc de blanc. Le gingembre mariné (aussi appelé « pickle de gingembre ») est désormais réalisé au vinaigre, mais il a, tout comme les cornichons en boîte, toujours été réalisé avec une technique essentielle à votre santé : la

lacto-fermentation aux vertus si salutaires qu'elles méritent des livres entiers.

Si l'on respecte les justes traditions ancestrales, voilà un bel et bon apport d'adjuvants de digestion hors pair : l'acide et les ferments lactiques, qui manquent si cruellement à la plupart des assiettes modernes. Faute de riz et de gingembre fermentés, choisissez au moins la sauce soja en version traditionnelle (bio, tiens, par exemple) car elle est alors riche en précieux ferments. Un article plus explicite suivra dans le numéro de novembre.

Autre atout santé de cette recette au juste équilibre nutritionnel : le saumon qui, s'il est encore sauvage, plonge profond dans les mers et se constitue donc une bonne couche de graisse riche en Ω -3. Je ne m'étends pas sur le sujet car vous aviez deviné cet atout-là. Dans la version aux algues, elles apportent le juste complément en protéines végétales.

L'autarcie alimentaire: comment?



illustration de Gilles Mazard
g.mazard@educagri.fr

Après avoir mené à bien mon jardin, les paniers sont pleins de bons légumes bio. Mais comment faire pour les conserver toute une année en gardant le maximum de vitamines et en ne consommant pas ou peu d'énergie? Isabelle Monseur, praticienne aguerrie en autarcie alimentaire, exposera les procédés : lacto-fermentation, conservation en silo, pasteurisation, séchage, conservation au sel ou à l'huile.

Date: dimanche 7 novembre de 13h à 16h

Lieu: 19 rue Ry de Dinnan à Daverdisse

(plan après inscription ou via www.taty.be/plan)

Participation: 16 euros par personne

Réservations: 061-26 67 21 ou 084-44 50 24

Possibilité d'une dînette ensemble à midi, sur réservation bien sûr.

Atelier
pratique

Pétales de tomates



Ce sont des tomates presque confites dans leur propre sucre: des quartiers de tomates de saison, mûres, épépinées, pelées, sont déshydratés au four, selon la technique des Chips de pommes décrite dans Cuisine Nature En Herbe. Ces pétales se conserveront au frigo sous un filet d'huile de qualité et apporteront couleur à tous les plats. Leur saveur sucrée implique la parcimonie - la tomate est un fruit, on l'oublie souvent. Elle risque d'éteindre tous ses collègues d'assiette. La même procédure s'utilise pour des aubergines, des courgettes, etc, mais la cuisson douce ici est plus anecdotique qu'essentielle comme dans le cas des produits animaux. On profite simplement de la chaleur d'un four déjà allumé à cette température pour d'autres produits.

Le Chef Simon utilise cette technique pour produire de très tendance poireaux séchés (recette pas-à-pas en photos sur www.chefsimon.com/poiron.htm)

- ❶ Coupez en quatre des tomates pelées et épépinées. Il reste des triangles de chair mûre et juteuse. Saupoudrez de sel.
- ❷ Aplatissez-les sur la plaque du four que vous aurez couverte d'une feuille de papier sulfurisé. Badigeonnez-les d'un tout petit peu d'huile, le minimum minimorum.
- ❸ Laissez cuire 2 heures dans un four préchauffé à 85 °C en retournant de temps en temps (4 heures à 60°C). Le petit goût sucré de ces fruits acides s'élèvera à la cuisson.

14

La technique pour produire des tomates **séchées** à conserver tout l'hiver exige un peu plus d'attention. On utiliserait alors un déshydrateur à défaut de pouvoir profiter de plein soleil en automne. Vous pourrez ensuite les conserver dans un sachet hermétique, en cave fraîche, tout l'hiver. Martine de Banlieusardises.com les mouline en poudre pour agrémenter ses plats d'hiver.

Tomates

Choisissez de juteuses tomates riches en chair, en pleine saison. Refusez et boycottez ces fruits élevés en batterie dans les serres d'hydroponie (élevage

dans l'eau) de nos pays du Nord, dignes petits soldats sortant tout droit d'un roman de George Orwell. Ils ne produiront d'ailleurs que de pâles cartons rouges dans cette recette et ne vous révéleront pas tous les secrets des vrais pétales. Patientez jusqu'à la pleine saison, le jeu en vaut la chandelle.

Indigeste?

Chez les naturo, la tomate, fruit acide, est réputée indigeste et source de troubles divers lorsqu'elle est associée à des amidons (pâtes, pommes de terre, riz, farine, etc.). Or, une longue cuisson douce, à l'ancienne, la transforme : elle n'est alors

plus acide et devient compatible avec des pâtes par exemple. Tiens, ils avaient du bon sens, les ancêtres ! Cette version-ci les rendra peut-être plus acceptables ? Les tomates sont peu recommandées pour les arthritiques, au même titre que les autres membres de leur famille botanique : pommes de terre, poivrons, aubergines - crues, cuites, pressées... Hélas, bé oui... Comme il est interdit d'interdire, on limite leur consommation à une fois tous les cinq jours, histoire de mettre l'organisme au repos quatre jours sur cinq.



Cuisine Nature

Rédaction et éditeur responsable et concierge : Taty Lauwers, 11 allée du Mont Cheval, B-1400 Nivelles. Textes et recettes © Taty Lauwers. Se vend uniquement par correspondance. Modalités d'abonnement dans le numéro 7 en votre possession ou en annexe à ce spécimen.

Sommaire

ÉDITO	P. 1
POUR QUI SONNE LE GRAS (DOSSIER)	P. 6 À 8
PAUVRES ROSÉTAIENS?	P. 9
QUELLES GRAISSES AU QUOTIDIEN?	P. 10-11
AUTARCIE ALIMENTAIRE: ATELIER PRATIQUE .	P. 13
② MAYONNAISE SPÉCIAL JULES EN PHOTOS ..	P. 2
② AUTRES CUISSONS FOUR DOUX	P. 4-5-12
② SUSHIS SANS SOUCI	P. 13
② PÉTALES DE TOMATES AU FOUR DOUX (AUTRES LÉGUMES CONFITS D'ÉTÉ) ...	P. 14

11 allée du Mont Cheval
B-1400 Nivelles
tél: +32-(0)67-84 11 22

Annexes sur www.taty.be/Doc
taty@island.be
fax: +32-(0)67-22 10 01